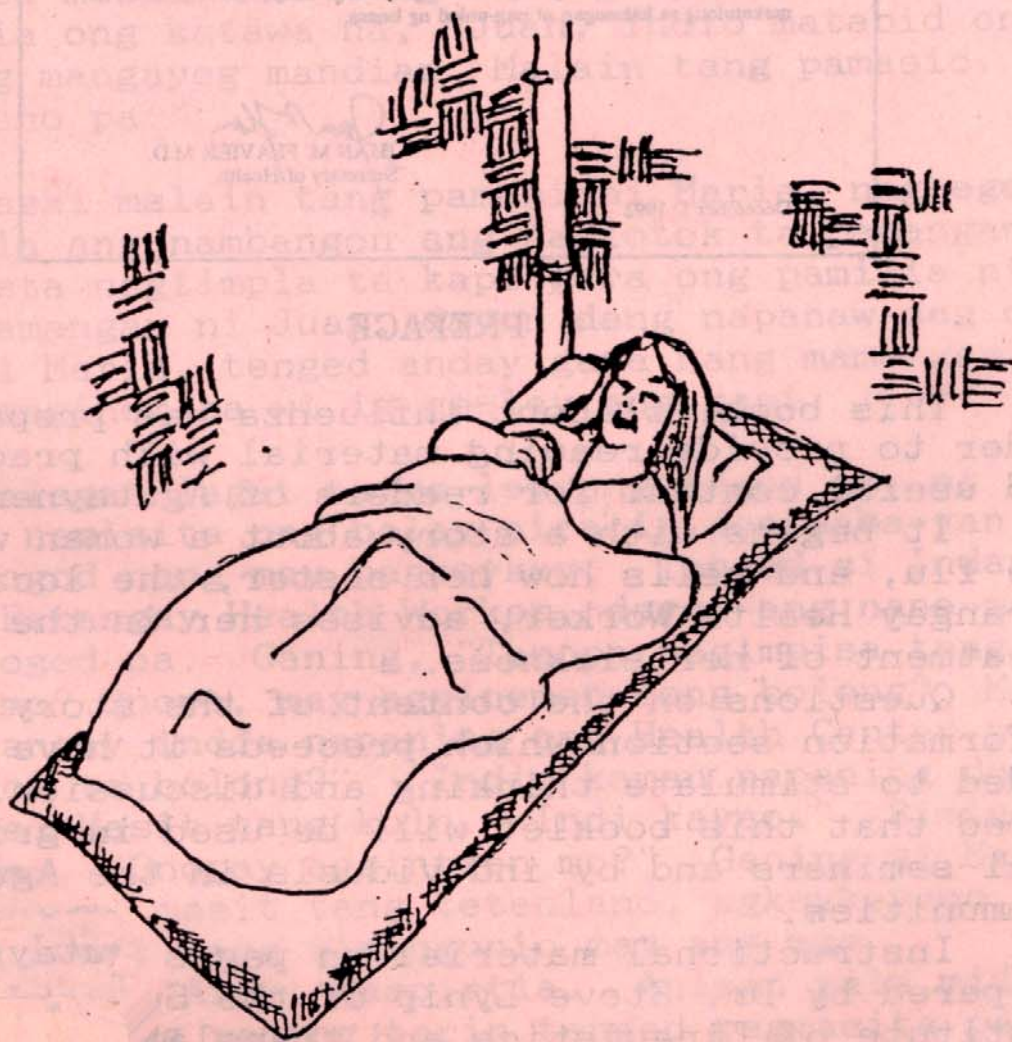


Ang Istorya ang Natetenged

ong Trangkaso





Republic of the Philippines
Department of Health
OFFICE OF THE SECRETARY

600 LAZARO STRAIGHT
OSCE, MANILA, PHILIPPINES
TEL. NO. 741-6948


PAUNANG SALITA

Mula pa noong unang panahon ang ating bansa ay mayaman na sa minanang pamayanang kultural. Ang mga kulturang ito ay itinatangi at mahalagang bahagi ng samahang Filipino.

Kaya sa panahong ito ng mabilis na pag-unlad panlipunan at pangkabuhayan ng ating bansa, ang pagtanggap ng pag-unlad ng pamayanang kultural ay napakahalaga.

Ang batayan bahagi ng pag-unlad sa kabit saang komunidad ay ang pagpapaulad ng kalusugang pisikal. Ang aktat na ito ay nagbibigay ng kapakipakinabang sa kasalman, sa sariling wika na makatutulong tungo sa paggawa at pagpapanatili ng kalusugan.

Ipinagmamalaki ng Kagawaran ng Kalusugan ang pagsikap na ito na makatulong sa kalusugan at pag-unlad ng bansa.


JUAN M. FLAVIER M.D.
Secretary of Health

December 1, 1992

PREFACE

This booklet about influenza was prepared in order to provide reading material with practical and useful content for readers of Agutaynen.

It begins with a story about a woman who has the flu, and tells how her sister, the local Barangay Health Worker, advises her in the treatment of her sickness.

Questions on the content of the story and the information section which preceeds it have been added to stimulate thinking and discussion. It is hoped that this booklet will be used in group mini-seminars and by individuals in the Agutaynen communities.

Instructional material on pages 4 to 12 were prepared by Dr. Steve Lynip of the Summer Institute of Linguistics and translated into Agutaynen by the authors.

ANG ISTORIA ANG NATETENGED

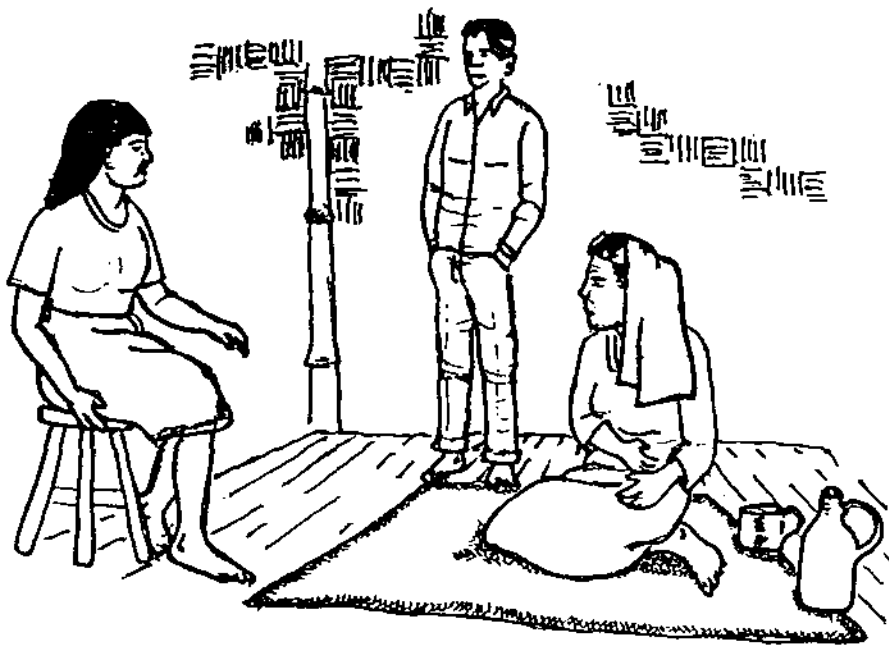
ONG TRANKASO

Ang bolan ang dorong obra para ong ni Juan may ang katawa nang si Maria, ay bolan ta Septyembre may Oktubre. Ang bolan ang na, ay tagpapangayeg ig tagkokoran ka.

May tatang kaldaw ang bolan ta Septyembre, si Maria ang kolo na doro kasit, masit tang tetenlan na, asta masisit ka tang sinangoni na. Ganing tanandia ong katawa na, "Juan, indio matabid ong nio ang mangayeg mandian. Malain tang pamasio. Agkinteno pa."

Maski malain tang pamasi ni Maria, nagreges tanandia ang nambangon ang naglotok ta pamangan nira asta nagtimpla ta kapi para ong pamilia nira. Paga pamangan ni Juan, dayon dang napanaw ong obra na. Si Maria, tenged anday gana nang mamangan may doma nanginem ta wi ig ge-ley ang kapi.

Malagat-lagat ta ge-ley ang logod na, si Inday, namisita ong balay nira ig don naba-yan tang logod nang may pagkeykey. Tenged si Inday mismo Barangay Health Worker, dayon ang nane-ma tang logod na. Ganing, "Tanopa nagimpisa tang masit mo? Onopa, may agginemen mong bolong? Mga anda, angay india napaning ong Health Center para mama-dol ta bolong?" "Indio kaman napaning don, Manango. Masit tang kolo. Indi kayao." Siminabat si Inday, "Onopay agsintien mo?" Ganing si Maria, "Agkinteno, masit tang tetenlano, agkeykeyeno, asta masisit tang sinangonio may ang mga tornilio." "Aroy! Masoirtia. Animan pala midio agdedegto ang paning tarin tenged pagmasita pala.



Maria, gata-wanan mo ra ang yo Barangay Health worker tarin. Trangkaso tang masit mo, ig ang trangkaso sigoro teled lamang ta pirapang kaldaw. Yo, gatako tang tamang boaten mo agod madaling mago-ya."

Animan, ganing ong ni Maria tang logod na:

1. "Mo-ya manginema ta yading wi, tenged sia mo-yang bolong ong trangkaso may kinit." Tapos agregesen si Maria tang logod na, ang BHW, ang mamangan maski ge-ley lamang agod may poirsa ong sinangoni na ig indi lobayan ta mo-ya. Tenged naolik da ka si Juan ang nagalin ong bokid, minaning tanandia ang papanen na si Maria ta ki-yoy, ge-ley ang anen asta lotokan na ta golay.

2. Tenged masit tang tetenlan ni Maria ganing si Inday, "Mas mo-ya mga pirmiang mangalimogmog ta tang basong wing malabab ang sinamporan ta tang po-nit ang kasin. Na gapagpao-ya ka ong masit ang tetenlan."

3. Ang domang sinoldok tang BHW ong ni Juan ay ang monopa si Maria bolongon ong wing makinit. Singoton na tang tongaw tang wing makinit agod mago-yao-ya tang orong nang midio ponok ta alobang asta ang tetenlan na ang midio ka ponok ta plima ang indi maloa.

Ong kaloy tang Dios ang bolong ang sinoldok ni Inday ay minoyon ka ong ni Maria, animan indi naboay nago-ya tanandia.

Onopa tang trangkaso?

Gata-wanan mi ra nga ang trangkaso ay ogaling masit ang kadagmitan yading mga taw ang gapiktoan. Na panimpo animan teta delelengan tang yading mga taw ang agtrangkason.

Na tang mga gitaen ong taw ang agtrangkason:

1. Ang alobang na totorok ang midio wi ig teta indi maba-yagan na.
2. Masit tang tetenlan.
3. Agkeykeyen.
4. Malabab.
5. Masisit tang sinangoni na may ang mga tornilio na.
6. Teta pagtoka, teta agkorson.



Onopay gagikanan tang trangkaso?

Ang trangkaso ay pagalin ong kagaw ang kageley-ge-leyan. Na indi itaen ta tenged doro kageley. Ang kagaw ang na tatabid ong mageyep ig lalated ong kada taw mga masingot nira. Animan galed ong sinangoni nira, tenged na madaling manalid.

Ang taw ang maniwang ig pirming malolobay tang sinangoni na tenged ong sobrang kapilayan, obin tenged korang ong pamangan, obin ong kamemepeten da ka, yay ang madaling mapiktoan ta trangkaso. Teta, may atan kang taw ang aggapiktoan ta trangkaso maski matambek obin kondision tang sinangoni na.

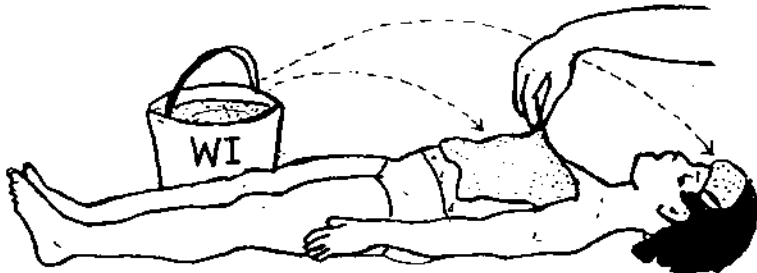
Mga ang taw agtrangkasoan, narin tang mga dapat boaten:

1. Magpenay ta osto.
2. Manginem ta yading wi kaldaw-kaldaw (ig poidi ka domang irinemen pario ta "Ritchies" obin wi ta niroy).
3. Manginem ta bolong ang aspirin (katolad ta Medicol, Paracetamol, Biogesic, Kortal) para ong kinit.

Monopa magtomar ta bolong ang aspirin para ong kinit (dosage):

Idad	Mga pirapa tang ipatomar
1-5 takon	Tengang tablita epat ang bisis ong tang kaldaw.
6-11 takon	Tang tablita epat ang bisis ong tang kaldaw.
12 takon asta mepet da	Tata obin dorong tablita epat ang bisis ong tang kaldaw mga kaministiran.

Mga dorong kinit na, trapoan ta wing malamig. Maning ta na tang masinlong boaten:

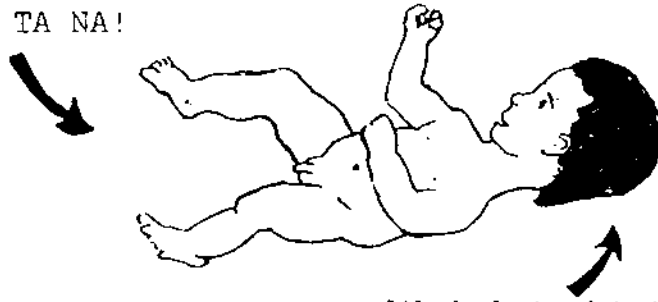


Telekan mi ong litrato. May molang lindoat tang lambong na ig agpalbog ong da-tal. (INDI bongoton obin koltonan tang taw ang dorong kinit na.) Oman gamiten mo tang kalima mo obin pace towel ang itrapo obin bo-bokan ta wi tang sinangoni na. Indi golpien, amat-amat lamang asta malbay. Ig indi trapoan ta mamarang abel, pabayan lamang ang lebay. Na madaling magpababak tang kinit na mga gamiten mi lamang, ig kaministiran omanen pa maski pirapang bisis pa mintras indi bababak tang kinit na.

Sigoro, geldan tang domang mga taw ang magboat ta maning ta na tenged ong isip nira mas magdolang tang masit na obin mas komasag. Obin mga may

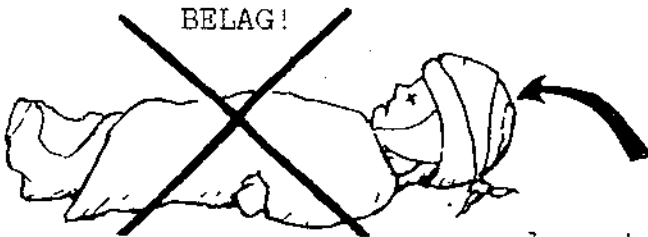
keykey na ang isip nira magkatinir da tanandia ta polmon. Piro ong matod, na mapagpababak tang kinit na ig bolong. Indi komasag tang masit na. Indi magdolang. Simpri mga indi tomanen mi tang nabatang tarin, mas komasag obin maglawig tang kinit na ig dilikado. Teta may mga taw kang paggamit ta langgaw ang tatagel ong wi, na poidi ka.

MANING TA NA!



pagpadibabak ta kinit

~~BELAG!~~

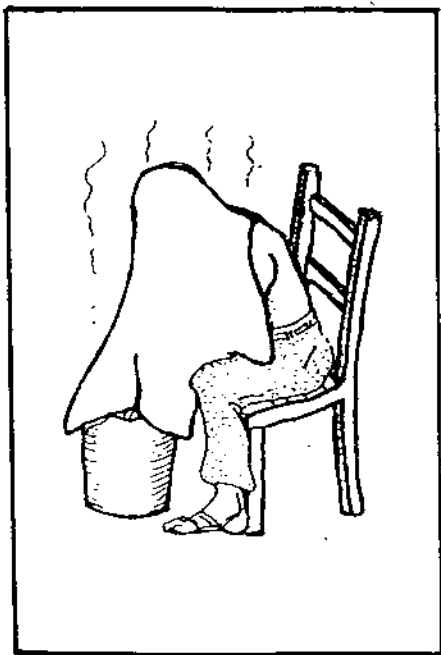


mas lomawig tang kinit na!

4. Mamangan ta masostansiang pamangan agod madaling manga-sik tang sinangoni. Mga anday gana nang mamangan regesen ang papanen maski ong ge-ley lamang. Anday pamangan ang bawalen ong mga taw ang may trangkaso na.

5. Mangalimogmog ta wi ang sinamporan ta tang ponit ang kasin. Na boaten mga epat tegka limang bisis ong tang kaldaw.

6. Para ong keykey, singoton tang tongaw tang wing makinit pario tang agboaten tang mga taw ong litrato.



Maning ta na tang boaten:

Primiro magpakinit ta wi ong kaldiro. Mintras pagpakala-kala tang wi, simpanen dang lagi tang toalia para gamiten. Mandian, mga kakala-kala ra enaten ong apoy. (Mga may tanglad obin Vikes mi, poiding betangan ta ge-ley, mga anda, poidi kang wi lamang.) Pagkatapos i-tang ong dal obin ibondo ong lamisan. Oman abrian mo tang dapa na ig ang toalia kopoton mo ka, agod ang tongaw tang wing makinit ang dodobo-dobo indi magoasag. Don, ang tongaw tang wing makinit, singoton ong teled ta kinsi minotos (15 minotos), agod ang kinit tenled ong sinangoni ig madiskansan tang panlinawa. Maski pirapang bisis ong tang kaldaw omanen mintras indi pa pago-ya.

S.I.L. LIBRARY

ANG BOLONG ANG HERBAL AY MADALING BOATEN ONG TAW
ANG AGTRANGKASON!

Sirap ang KLAK, ang bolong para ong keykey ang
madaling boaten:

1. Mangomita ta daon ta kalampitaw mga tolong
emem. Tapos ogatan ta wi.



2. Maggeret-geret ta loyang panipiten. Ang kabael
tang loya kasarangan lamang.



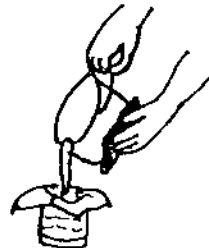
3. Ilogod ong kaldiro tang tolong emem ang daon ta
kalampitaw, oman ita-paw tang loyang gineret-
geret.

4. Tabawan ta dorong basong wi.



5. Lagaen asta indi magtenga tang wing sinabaw
(sigoro mga 30 minotos).

6. Saraen tang linagang kalampitaw
ang may loya ong abel ang limpio oman
ipalbag tang tabaw na. Ang daon may
ang loya maski ibanggil da.



7. Maning ta na tang pagtaraketen. Mga pirapang baso tang tabaw na, ang i-tang ang asokar pirming katengan ong wi. Alimbawa, ang nasarang tabaw na tang baso, ang i-tang ang asokar tengang baso. Mga doroang basong tabaw, ang asokar tang baso.
8. Mandian lagaen tang tabaw may ang asokar asta indi loma-nek.
9. Palamigen. Magpega ta tolo asta limang bilog ang kalamansi, tapos ang wi na i-tang ong apalamigen ang sirap.



Monopa tang pagtomar tang KLAK (dosage):

Idad	Pirapa tang ipainem
Molang ge-ley	1/4 kotsara kada ya-lo obin yapat ang oras.
Mola	1/2 kotsara kada ya-lo obin yapat ang oras
Mepet	1 kotsara kada ya-lo obin yapat ang oras

PANDAM:

Ang antibiotics (katolad ta penicillin obin ampicillin) ay belag ta bindoat para ong mga masit ang katolad tang trangkaso, ang pinagalinan nira mga "virus" osia "microbio". Ang antibiotics ay masinlong ibolong lamang ong mga impiksion, ang pinagalinan nira mga "baktiria". Patigayon ang basaen tang domaton:

Ang trangkaso teta ay pagimong grabi ka.

Kadagmitan ang taw ang agtrangkason belag ta grabi enged. Poidi tanandiang magpanaw-panaw. Maski anday gana nang mamangan, gapamangan ig gapanginem pa. Piro ong keykey, masit tang tetenlan, kinit obin domang klasing masit, mga sobra ra ong tang dominggo, kaministiran da ta doktor tenged sigoro dilikado ra.

Narin tang mainabo mga ang taw ang agtrangkason grabi ra:

Mga may impiksion ong sinus, narin tang mga gitaen:

1. Ang emet na masisit.
2. Ang alobang na ang loloa ang kolor na midio kalawag ang mabirdi-birdi.
3. Agkinten ang pirmi.

Mga may impiksion ong talinga, narin tang mga gitaen:

1. Masit tang talinga.
2. Alawig tang kinit.
3. May loloa ong talinga.

Mga may polmon, narin tang mga gitaen:

1. Madasig tang panlinawa.
2. Alawig tang kinit.
3. Mga kekeykey ang plimang loloa midio kalawag ang mabirdi-birdi.

Mga ang taw pirming agkorson ig naboay da, madali tanandiang malo-tan ta wi ong sinangoni na.

Ang mga dilikadong masit ang na kaministiran ipakonsolta ang lagi obin paning ong Health Center agod indi magtemtem tang masit ig mabolong ang lagi mintras maga pa. Ig ang doktor obin ang Center sigoro magtorol kang lagi ta bolong ang antibiotics ong taw ang may masit nang grabi.

Mga te-ma

1. Onopay obra da Maria may ni Juan?
2. Si Maria indi napanaw ong bokid tenged malain tang pamasi na. Onopay agsintien na?
3. Asing namisita tang BHW, si Inday, ong balay da Maria, onopay naba-yan na?
4. Onopay sinoldok ni Inday ong nandia ang mo-yang ibolong ong trangkaso na?
5. Ganing si Inday, "Kaministiran mangalimogmoga ta pirapang bisis ong teled ta tang kaldaw." Onopay isampera na ong tang basong wi?
6. Onopa, ang wi bolong ka ong taw ang agkinten? Mga ang wi bolong, monopa tang paggamit?
7. Onopa, ang masit ang trangkaso poiding bolongon ta antibiotics?